

Octobre 2026



CAPSULE PARENTS

**SOUTENIR SANS
METTRE DE
PRESSION**

**DÈS OUTILS POUR LA
PÉRIODE D'EXAMENS**

**LAURIE DUPUIS, PSYCHOÉDUCATRICE
MARIE-CHRISTINE LUNEAU, ORTHOPÉDAGOGUE**

COMMENT BIEN SE PRÉPARER POUR UNE ÉVALUATION?



Se coucher tôt et éviter les écrans avant de dormir.



Séparer l'étude sur toute la semaine (exemple: faire des blocs d'étude de 15 minutes à la place d'une seule longue période d'étude la veille).



Si votre enfant est fatigué le soir, peut-être faire un moment d'étude le matin.



Bien manger et s'hydrater le jour de l'examen (et chaque jour évidemment!).



Poser des questions à votre enfant.



Faire l'étude sous forme de jeu.



Encourager son enfant à faire de son mieux!

LE **STRESS** AVANT UN EXAMEN EST NORMAL! VOICI
QUELQUES OUTILS SIMPLES POUR AIDER VOTRE
ENFANT À TRAVERSER CETTE PÉRIODE AVEC
CONFIANCE ET SÉCURITÉ.

Parler des efforts plutôt que des notes

As-tu fait de ton mieux?
De quoi es-tu fier aujourd'hui?

Normaliser le stress

Rappelez-lui qu'il est normal d'être un peu
nerveux avant un examen.
Expliquez que le stress peut même aider à
rester concentré.

Favoriser une routine équilibrée

Heures de coucher régulières
Temps d'étude raisonnable
Moments de détente et de jeu

Être à l'écoute

Accueillez ses inquiétudes sans jugement
Laissez-le exprimer ses émotions et ses
besoins.

**"CE QUI COMPTE, C'EST QUE TU FASSES DE TON MIEUX. JE
SUIS FIER(ÈRE) DE TES EFFORTS, PEU IMPORTE LE RÉSULTAT."**

**UN ENFANT QUI SE SENT SOUTENU ET RASSURÉ DÉVELOPPERA
DAVANTAGE SA **CONFIANCE** ET SERA MIEUX OUTILLÉ POUR FAIRE
FACE AUX DÉFIS SCOLAIRES.**